PRÓBY SPRAWNOŚĆI FIZYCZNEJ DO IV KLASY SPORTOWEJ

DZIEWCZĘTA

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ OBURĄCZ W PRZÓD ZNAD GŁOWY – 2 kg

Warunki przeprowadzenia próby: rzutnia składa się z linii wyrzutu oraz pola rzutów. Próbę można wykonywać w sali gimnastycznej lub w innym miejscu na równym i suchym podłożu

Sprzęt: miara/taśma z przytwierdzona/przyklejona do podłoża/parkietu; piłki lekarskie 2 kg.

Sposób wykonania: Badany staje w niewielkim rozkroku, przodem do kierunku wykonania rzutu. Rzut wykonywany jest piłką trzymaną oburącz znad głowy. Dokładność pomiaru-10 cm. Wynik: z trzech wykonanych rzutów ustala się- najdłuższy w cm. Uwaga: należy zachować środki ostrożności, tak, aby piłka nie uderzyła żadnej osoby.

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

Warunki przeprowadzenia próby: powinno przeprowadzić się tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz podziałką centymetrową. Wszystkie pomiary dokonywane są prostopadłe do kierunku skoku.

Sprzęt: podziałka centymetrowa

Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Bieg 30 m – próba szybkości:

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" testowany staje nogą wykroczną za linią startową w pozycji startowej wysokiej. Następnie na sygnał „start" biegnie jak najszybciej do mety;
b) pomiar- czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób;
c) uwagi- bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych;
d) sprzęt i pomoce- stoper, lista badanych

Bieg zwinnościowy (4x10m):

a) wykonanie- na sygnał „na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę „start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z niej woreczek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie woreczek. Następnie biegnie po drugi woreczek i wracając kładzie go ponownie na linii;
b) pomiar- próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi woreczek znajduje się na linii startu;
c) sprzęt i pomoce- stoper, dwa woreczki.